

Felsefi Danışmanlık: Yaşamın Anlamını Keşfetmeye Yönelik Rehberlik

Mehmet Selim BOR*

Makale Geliş / Received: 18.10.2024
Makale Kabul / Accepted: 15.12.2024

Öz

Bu makalede, felsefenin köklerine yeniden dönmesi gerektiği tezini savunan ve buradan hareketle felsefi danışmanlığı öne çıkaran bazı 20. yüzyıl felsefecilerinin düşünceleri ele alınacaktır. Çünkü felsefi danışmanlık, felsefeyi sadece soyut kavram bilgisi olmaktan çıkarıp gündelik yaşama adapta ederek insanların sorunlarına çözüm üretmeyi hedeflemektedir. Günümüzde felsefi danışmanlık, yaşam koşullarını değerlendirme ve anlam arayışlarına rehberlik etme ihtiyacının artmasıyla daha da önem kazanmıştır. Makalede, bu amaçlara hizmet eden felsefi danışmanlığın kökenlerini, ilk uygulamalarını ve günümüzdeki durumunu ele alarak, felsefi danışmanlığın günlük yaşama rehberlik eden bir nevi uygulamalı felsefe olduğu tezi işlenmektedir. Sonuç olarak felsefi danışmanlık insanların zaman zaman içine girdiği psikolojik ve sosyolojik sorunlardan kurtulmalarını ve öz güvenlerini arttırmalarını sağlar.

Anahtar Kelimeler: Felsefi Danışmanlık, Hayatın Anlamı, Pratik Hayat Felsefesi.

Philosophical Counselling: Ways To Discover and Guide the Meaning of Life

Abstract

This article will discuss the thoughts of some 20th century philosophers who defended the thesis that philosophy should return to its roots and who brought philosophical counseling to

* Öğr. Gör. Dr., Hakkari Üniversitesi, Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı, İdari Birim, mehmetselimbor@hakkari.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8854-8550.

Künye: BOR, Mehmet Selim, (2024). Felsefi Danışmanlık: Yaşamın Anlamını Keşfetmeye Yönelik Rehberlik, *Dört Öge*, 26, 21-34. <http://dergipark.gov.tr/dortoge>.

the forefront. Because philosophical counseling aims to produce solutions to people's problems by adapting philosophy from being just abstract conceptual knowledge to daily life. Today, philosophical counseling has gained even more importance with the increasing need to evaluate life conditions and guide the search for meaning. The article examines the origins, early applications and current status of philosophical counseling that serves these purposes, and the thesis that philosophical counseling is a kind of applied philosophy that guides daily life is discussed. As a result, philosophical counseling enables people to get rid of the psychological and sociological problems they sometimes encounter and to increase their self-confidence.

Keywords: Philosophical Counselling, Meaning of Life, Practical Life Philosophy.

Giriş

Felsefi rehberlik, 20. yüzyılda felsefenin köklerine dönüşü teşvik eden bir danışmanlık türüdür. Bu dönemde, felsefenin işlevine yönelik ilgi artmış ve onun doğasına dair sorular ön plana çıkmıştır. Günümüzde birçok insan felsefenin pratikte ne işe yaradığını bilmemekte ve onu genellikle karmaşık ve anlaşılması zor bir konu olarak algılanmaktadır (Çötüksöken ve İyi, 2006, s. 195). Felsefi danışmanlığa yönelik çalışma ve uygulamalar hem bu sorulara cevap niteliğinde hem de bir yönüyle bir uygulamalı felsefe etkinliği olarak 20. Yüzyılın son çeyreğinde öne çıkmıştı. 1980'lerin başında filozoflar, felsefenin günlük hayat içinde daha etkili olmasını ve insanların sorunlarına çözümler sunmasını sağlamak amacıyla "felsefi danışmanlık" yaklaşımını geliştirdiler. Bu yaklaşım, filozofların toplumdaki kopmaktan, insanlarla doğrudan etkileşim kurmalarını hedefliyordu. Felsefi danışmanlığın temel fikri, filozofların insanların yaşamın anlamını bulma çabalarına yardımcı olabileceği düşüncesine dayanır. Marinoff'a göre, filozoflar, anlam arayışlarında insanlara derinlemesine destek sunabilirler (2007, s. 21).

Son yıllarda bazı filozofların felsefeyi üniversitelerin fildişi kulelerinden çıkararak günlük hayat gerçekliği içerisine taşıma eğilimi gösterdiklerini söyleyen Mussenbrock bunun 1982 yılında Gerd Achenbach'ın felsefi bir klinik kurmasıyla sonuçlandığını söyler (2013, s. 15-16). Böylece felsefi danışmanlar, felsefecilerin akademik çevrelerin dışına çıkarak halkın arasına karışmalarını başlatmıştı diyebiliriz. Çünkü felsefeciler günlük problemlerle dolu bir dünyada sırça köşklerinde kalarak sorunlardan daha fazla kaçamazlardı. Böylece felsefi danışmanlığın ilk örnekleri, Antikçağ ve özellikle Helenistik-Roma dönemine ait felsefe okullarında alınacaktır. Çünkü Sokrates'in erdem ve eylem felsefesinden etkilenen Kinikler, Epikürosçular, Stoacılar ve Septikler teorik çalışmalar yerine pratik yaşam felsefesine odaklanmışlardı. Bu okullar, soyut kavramlar yerine felsefeyi somut yaşam deneyimi olarak görmüş, günlük hayat sorunlarına çözümler sunan bir hayat felsefesi

geliştirmiş ve insanlara mutlu bir hayat sürmeleri için pratik ilkeler önermişlerdir. (Hadot, 2012, s. 175-176). Çünkü bu dönem felsefe okulları felsefenin ana ereği olarak, insana nasıl yaşaması gerektiği ve nasıl mutlu olabileceği konusunda rehberlik yapmayı görmüşlerdir (Arslan, 2010, s. 11).

Bundan 2500 yıl önce, Antik Yunan felsefesinde Sokrates, Demokritos ve Kinikler, hayatın anlamı ve nasıl yaşanması gerektiği üzerine somut tartışmalar yapmışlardı. Helenistik dönemde Epikürler ve Stoacılar da bu arayışı sürdürdüler. Rönesans, Aydınlanma ve Romantizm dönemlerinde ise çeşitli felsefi akımlar felsefenin pratik boyutunu daha fazla öne çıkaran fikirler geliştirdiler. Son iki yüzyılda sosyalizm, komünizm ve anarşizm gibi siyasi ideolojiler de yaşamla doğrudan ilişkili felsefi görüşler sundular ise de 2000’li yıllara gelindiğinde bu ideolojiler eski önemini kaybettiler. Günümüzde ise felsefi danışmanlık, bireysel ve kişisel bir yaklaşımla insanların özellikle içsel deneyimlerine odaklanmış ve yaşamlarını daha derinlemesine anlamlandırmalarına yardımcı olmaya başlamıştır (Lahav, 1996, s. 260).

Felsefi danışmanlık, felsefi düşünceye oldukça yakın bir uygulamadır. Robinson’a göre, psikoloji kendini felsefeden bağımsız bir bilim olarak görse de kökleri felsefeye dayandığı (2020, s. 34) için felsefi danışmanlığın bir yönüyle yansımasıdır. Örneğin, Freud’un üç parçalı ruh anlayışı, Platon’un Phaidros diyalogundaki at arabası örneğine dayanır. Varoluşçu Terapi, Gestalt Terapisi ve Rasyonel Emotif Davranış Terapisi gibi yaklaşımlar da felsefi köklere sahiptir. Günümüzde insanlar, zihin dalgalarıyla ilgilenmek için felsefeye yöneliyorlar. Tilmann’s’a göre, çağdaş bireyler felsefeyi günlük yaşamda kullanarak hayatlarını değerlendirme ve anlam arayışlarında ondan yararlanmaya meyletmişlerdir (2013, s. 133). Kuşkusuz bu gelişme ideolojilerin zayıflaması ve hayatın anlam arayışına daha fazla cevap verememesi ile de yakından ilişkilidir. Marinoff ise, filozofların artık bireysel, grup veya kurumsal danışanlar için danışmanlık yaparak hayatın içindeki yerlerini aldığını belirtir (2007, s. 21).

Felsefi danışmanlık dendiğinde akla gelen bir diğer felsefeci Raabe’ye göre, modern anlamdaki ilk felsefi danışmanlık, 1981’de Almanya’da Gerd B. Achenbach tarafından başlatılmıştır (2002, s. 5-10). O, 1982’de ilk Felsefi Danışmanlık Derneği’ni kurmuş ve 1987’de Agora dergisini yayımlamıştır. Dernek, uluslararası bir topluluk haline gelmiş ve Hollanda, Avusturya, İsviçre, İtalya, Norveç, Kanada, Güney Afrika ve İsrail’den üyeleri olmuştur. 1984’te Amsterdam Üniversitesi’nde öğrenciler felsefi danışmanlıkla ilgilenmeye başlamış, 1987’de Ad Hoogendijk Hollanda’da ilk felsefi danışmanlık hizmetini başlatmıştır. Aynı yıl *Hotel de Filosoof* adlı merkez Hollanda’da açılmıştır. Günümüzde Almanya, Hollanda, Fran-

sa, İngiltere ve Amerika'da felsefi danışmanlık dernekleri faaliyet göstermektedir. ABD'de felsefi danışmanlar ASPCP, APPA ve APCA gibi kuruluşlarda çalışırken, İsrail, Norveç, Güney Afrika ve Kanada'da genellikle bireysel çalışmaktadırlar. Felsefi danışmanlıkla ilgili ilk uluslararası konferans ise 1994'te Kanada'da düzenlenmiştir (Lahav, 1996, s. 260-261).

Felsefi danışmanlığın bazı teorisyenleri, bu yöntemi kapsamlı bir felsefi uygulama olarak görür. Marinoff, felsefi danışmanlığın tanıdan ziyade diyaloga ihtiyaç duyanlar için gerekli olduğunu ve bunu felsefi bilgiye sahip biriyle yapılan diyalog olarak tanımlar (2009, s. 39). Walsh ise, felsefenin bilgelik ve ahlaki sorumluluk içeren bir yaşam tarzı olduğunu vurgulayarak, felsefi danışmanlığı bilgece yol gösterme ve içsel uyuma yönlendirme pratiği olarak değerlendirir. (2005, s. 497-99).

Bahse konu olan bu filozofların çoğuna göre son yüzyılda felsefe, akademik bir araştırma alanına dönüşmüş, pratik karakterini yitirmiştir. Ancak her bireyin bir yaşam felsefesi vardır ve felsefe geniş anlamda bir yaşam tarzı olarak değerlendirilir ise onun çağımız insanına rehberlik etmesi kaçınılmaz olacaktır. Felsefi danışmanın rolü, danışanların kendi felsefelerini gözlemlemelerine ve tartışmalarına yardımcı olmak, felsefi bilgelige ulaşmalarını sağlamak ve yaşam tarzlarını ve dünya görüşlerini biçimlendirmektir. Felsefi danışman, teşhis koymaz; danışanın sorunlarını felsefi bir bakış açısıyla ele alır ve onu erdemli bir yaşam sürmesi için bilgilendirir ve cesaretlendirir; hepsi bu kadar.

Vâsile Haşegan'a göre, Achenbach, belirli bir felsefi sistem kurmadan felsefeyi düşünme biçimi olarak uygulamaya koymuştur (2018a, s. 531). 1981'de Bergisch Gladbach'ta ilk felsefi uygulama topluluğunu kuran Achenbach, meslektaşlarını kendi yöntemlerini geliştirmeye davet etmiştir. Marinoff, akademik araştırmaları tamamen bırakmasa da uygulamaya zaman ayırarak danışanlarına önerilerde bulunan bir filozof olarak tanınır (2018b, s. 168). Iftode'ye göre, Achenbach felsefi danışmanlığın kurucusu olarak kabul edilse de Lou Marinoff halkın felsefi gereksinimlerini ilk fark eden bir uygulayıcıdır (2010, s. 23). Felsefi danışmanlık, bilgi transferinden ziyade düşünme yetilerini harekete geçirmeyi ve bireyi diğer danışmanlık alanlarıyla ortak bir noktada buluşturmayı amaçlamaktadır.

Felsefi danışmanlık, akademisyen felsefecilerin günlük yaşama katılarak, uzun yıllar süren okumalar ve meditasyonlar sayesinde kazandıkları yetenekleri somut yaşam problemlerine yardımcı olmak için kullanmalarını gerektirir (Iftode, 2010, s. 24). Bu yaklaşım, akademik felsefenin günlük yaşam sorunlarıyla kesiştiği bir noktadır ve önemli stratejik değişiklikler gerektirir. Danışmanlık ilişkisi, Sokratik yöntemle, yani Sokak felsefesiyle benzerlik taşır. Sokrates'ten sonra yavaş yavaş sokak ve meydanlardan çekilmiş, halkla, toplumla bağıını tamamen koparmış olan

felsefe böylece tekrar gerçek hayata karışmıştır. Ancak, modern hayatın “sokakları” danışmanlık yapan filozofların ofisleri ve sosyal platformlardır gibi yerlerdir, agoralar değil.

Bu danışmanlık yaklaşımıyla, felsefi danışmanlık ile akademik felsefe arasındaki mesafe daha kolay kapanacaktır. Donald Robertson, Lahav gibi felsefecinin izinden giderek felsefi danışmanlığın günlük yaşamla daha yakın ilişkilendirilmesi çabasını vurgulamıştır (1998, s. 7). Marinoff, felsefe öğretmenlerinin, felsefenin “akademik kule” içinde kalmasının sorumluluğunu üstlenmeleri gerektiğini savunur. Felsefe, bilimsel, teolojik, etik ve estetik konular dâhil tüm rasyonel araştırmanın temelidir. İnsanların güçlü inançlarının temellendirilip temellendirilmediğini anlamak felsefi bir sorundur ve uygulayıcıların çözüm sunması gerekmektedir. Günlük çıkarımların geçerliliği de felsefi danışmanlık yoluyla öğrenilebilir (Marinoff, 2019, s. 19). Ancak felsefeci Peter Bruno Raabe’ye göre, felsefi danışmanlık ile akademik felsefe arasında önemli bir fark vardır. Felsefi danışmanlık hizmeti, klasik öğretmen-öğrenci ilişkisinden farklıdır çünkü amacı danışanın yaşam felsefesini anlamasına yardımcı olmaktır. Raabe’ye (2002, s. 14) göre, danışmanın rolü, danışanın düşüncelerini daha iyi anlamasını sağlamakla sınırlıdır ve kendi görüşlerini ona empoze etmez. Bu yaklaşım, danışanı merkeze alır ve ona kendi görüşlerini dayatmaz (Yeşilyaprak, 2005, s. 15).

Lahav, felsefi danışmanlık ile felsefe yapmayı eşdeğer kabul eder. Ona göre, danışma süreci içinde sadece psikoterapi değil aynı zamanda felsefe de yapmaktır. Bu bağlamda, felsefi danışman suçluluk veya özgürlük gibi psikolojik durumları analiz etmez, bu kavramları danışanla birlikte araştırır. Örneğin, bir danışanın iş yerindeki düşük verimlilik sorununda, danışman, danışanın bu durum hakkındaki düşüncelerini ifade etmesini sağlar ve olası çözümleri birlikte belirler. Bu şekilde, felsefi danışmanlık kişinin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olmak için felsefi düşünceyi kullanır (2001, s. 13). İftode de felsefi danışmanlığın psikoterapi yöntemlerinden farklı olduğunu belirtir. Psikoterapistler genellikle sorunların neden olduğu zihinsel koşulları göz ardı ederken, felsefi danışmanlık, sorunların anlamsal karmaşalarına odaklanır ve danışanın durumunu farklı bir bakış açısıyla yorumlamasına olanak tanır (2010, s. 28).

Lahav’a göre, felsefi danışmanlık, kişinin kendi felsefesini anlamasına da yardımcı olur, çünkü bireyler yaşamlarını kendi felsefi perspektifleri doğrultusunda şekillendirir. Duygular, inançlar, umutlar ve yaşam tarzı genellikle örtük bir yaşam felsefesini yansıtır. İnsan davranışları, sevgi anlayışı ve yaşamın anlamı gibi temel felsefi sorulara cevap olabilir. Ancak bireyler genellikle bu felsefi kavramları fark etmezler. Lahav’a göre, felsefi danışmanlık, danışanların yaşamlarındaki fel-

sefi temelleri açığa çıkarmalarına, gizli varsayımları keşfetmelerine ve temel fikir ağını netleştirmelerine yardımcı olur. Bu yaklaşım, felsefenin kavramlarla uğraşan ve teorik/pratik bilgi sağlayan doğasına uygundur. (2001, s. 14) Felsefi danışmanlık ile felsefe arasındaki sıkı ilişkiyi savunanlar, bu danışmanlığın temelinde felsefi bir süreç olduğunu belirtirler. Bu bakış açısına göre, danışmanlık etkinliği felsefe yapma sürecidir ve danışman ile danışan birlikte felsefe yaparlar. Bu yüzden, danışman ve danışan arasındaki diyalog, Platon'un Sokratik diyaloglarına benzer bir felsefi faaliyet olarak değerlendirilebilir. "Felsefi danışmanlık" terimindeki "felsefe" kelimesi, burada "felsefe yapma" anlamına gelir. Bu tür danışmanlıkta hazır düşünce kalıpları veya önceden belirlenmiş görüşler sunulmaz; bunun yerine, danışanın dünya görüşü eleştirel bir şekilde sorgulanır, ancak süreç danışanın yaşam algısına dayanır (Altunbaşak, 2019, s. 413).

Çötüksöken, felsefi düşünce ve yöntemlerle ilgilenen bir akademisyen olarak her konuyu felsefi bir perspektiften inceler. Bu yaklaşım, bireylere yönelik danışmanlığın felsefi bir boyut kazanmasını sağlar (2012, s. 18). Danışmanlık sürecinde kavramlar sorgulanır, tıpkı Sokrates'in sokaklarda kavram tartışmaları yaparak insanların bilgilerini sorgulaması ve doğru sonuçlara ulaşmaları için onlarla tartışması gibi (Gilje ve Skirbekk, 2006, s. 63). Felsefi danışmanlık, danışanların sorunlarını ve çözüm yollarını kendi bakış açılarıyla görmelerine yardımcı olan bir düşünme etkinliği olarak tanımlanır. Bu yaklaşım, felsefi danışmanlığın felsefe yapma eylemiyle eşdeğer olduğunu ve bu nedenle felsefenin temel kavramlarının incelenmesinin önemli olduğunu belirtir. Eleştirel düşünme, dünya görüşü, Sokratik bakış açısı, bilgelik ve erdemler gibi terimler, felsefi danışmanlığın doğasını ve gerekliliğini temsil eder.

Felsefi danışmanlık, felsefeyi danışanların durumlarını, inançlarını ve yaklaşımlarını inceleyip kişisel zorluklarını aşmalarına yardımcı olmak için kullanılır (Cohen, 1995). Ancak bu yaklaşım, felsefeyi bir araç olarak görmesi nedeniyle eleştirilir; çünkü burada amaç felsefe yapmak değil, danışanların mutluluğunu sağlamaktır. Ancak bu amaç zaten ahlak felsefesinde isteklendirme olarak Aristoteles başta olmak üzere pek çok filozof tarafından hedef olarak konmuştur. Danışmanlık, danışanın kendini daha iyi hissetmesini hedefler, bu da "felsefi terapi" olarak adlandırılabilir (Raabe, 2001, s. 8). Ancak, terapi ve danışmanlık kavramlarının birbirine dönüştürülmesi de dikkat edilmesi gereken bir konudur.

Tim LeBon, *Wise Therapy* adlı eserinde felsefi danışmanlığı, danışanların yaşamlarındaki önemli konuları düşünmelerine yardımcı olmak için felsefi içgörüler ve yöntemler kullanarak daha akıllıca yaşamalarını sağlama yöntemi olarak tanımlar (2007, s. 24). LeBon'a göre, psikolojik terapinin tek başına kullanılması

bazen sınırlayıcı olabilir. Felsefi danışmanlık, eleştirel düşünme, kavramsal analiz, fenomenolojik yaklaşım, düşünce deneyleri ve yaratıcı düşünme gibi araçlarla tanımlanır ve bu araçlar, duygusal bilgelik, iyi kararlar alma ve aydınlanmış değerlere yönelme konusunda danışanlara yardımcı olur (2007, s. 4).

Eleştirel düşünme yöntemini takip edenler, felsefi danışmanlıkla Sokratik yöntem arasındaki benzerlikleri derinlemesine açığa çıkarırlar. Sokratik bakış açısına göre, felsefi danışmanlık, bireyin yaşam deneyimlerini ve bu deneyimlerin etkilerini, sorunlarını ve anlamını yansıtmayı amaçlayan bir diyalektik süreçtir. Bu yöntemde kişi, içten ve destekleyici bir diyalogda gerçeği, bilgiyi, içgörüyü, bilgeliği ve mutluluğu araştırır. Böylece Sokratik yaklaşım, bireyin daha tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir. Felsefi sorgulama, kişinin değerlerini, inançlarını ve genel yaşam deneyimlerini yansıtmak, anlamak ve açığa kavuşturmak için yaygın bir pratiktir (Walsh, 2005). Özetle, eleştirel düşünme ve Sokratik yöntem, danışanların karar verme süreçlerini ve değerlerini rasyonel ve makul bir şekilde ele almalarını teşvik eder.

Eleştirel düşünme, felsefi danışmanlıkta Sokrates'in etkisi altında önemli bir yer tutar. Sokrates'in eleştirel düşünce anlayışı hem zihinsel hem de yaşam tarzı ve ahlaki değerlerle ilgili olup, sorgulanmamış bir yaşamın anlamsız olduğunu vurgular. Uygulayıcılar, danışanların dünya görüşlerini eleştirel bir şekilde değerlendirmelerine, önyargılarını tanımalarına ve içsel mantıklarını analiz etmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Nitekim gelişmiş bir dünya görüşü, sağlam bir mantık temeline dayanan tutarlı bir düşünce sistemini içermelidir. Temel hedef, danışanın iç dünyasını anlaması ve anlamlandırmasıdır (Lahav, 2006, s. 4). Zaten kendini tanıma amacı taşıyan her türlü düşünme etkinliği felsefi bir faaliyettir. Bu içsel bir yolculuk olduğu için felsefi danışmanların burada bireylere kendilerini tanıma konusunda çok ciddi bir katkıları olamaz. Danışmanın yapacağı tek şey danışanın kendini tanımasına eşlik etmektir. Çünkü kendini bilme yolculuğuna çıkan kimse kendisiyle yarışmakta ve böylece kendine daha çok yaklaşmaktadır. Modern hayatın hayhuyu içinde insanlar kendisi hakkında düşünmekten uzaklaştığı için kendisini tanıyamamakta ve kendisiyle barışamamaktadır (Mussenbrock, 2013, s. 11,12)

Sokrates'in de öne çıkardığı bu "kendini bil" düsturu yanında felsefi danışmanlıkta başvurulan bir diğer yöntemi ise "*mautike* (doğurtma) yöntem" olarak bilinen bir tür felsefi sorgulama ile muhatabın doğru bilgiye ulaşmasını sağlamasıdır. Stecker ve Grimes'in buradan aldığı çağrışımla "Felsefi Ebelik" teorisinin temelini oluşturmuştur. Bu yaklaşım, Platon'un *Theaetetus* diyalogundaki fikirlerden esinlenir ve Sokratik diyalektikteki ebe örneğinin psikoterapi ve felsefi danışmanlık için uyarlanmış halidir. Onlar, danışanların derin hedeflerine

ulaşmalarını engelleyen yanlış inançları analiz eder ve bu inançların kökenlerini araştırır. Bu inançlar genellikle erken yaşam deneyimlerinden veya önemli olaylardan sonra geliştiği için onlar, bunlara “patoloji” adını verir. Danışmanın sorular sorması, duygusal davranışları incelemesi ve patolojileri analiz ederek serbest bırakması, danışanın kendisi hakkında yeni bir anlayış kazanmasını ve yaşam hedeflerini yeniden değerlendirmesini sağlar (Stecker & Grimes, 1999, s. 233-240).

Felsefi danışmanlık yaklaşımlarından biri de “dünya görüşü” kavramına odaklanır. Lahav, 1995’te yayımlanan *Felsefi Danışmanlık için Kavramsal Bir Çerçeve: Dünya Görüşü Yorumlaması* kitabında, felsefi danışmanlığın tanımlanmasında dünya görüşü yorumlama ilkesini açıklar. Bu ilkeye göre, danışmanın felsefi olarak kabul edilip edilemeyeceğini belirleyen kriter dünya görüşüdür. Danışman, danışanın dünya görüşünü tanımlamasına, zenginleştirmesine ve sorunlu yönlerini eleştirel bir bakış açısıyla keşfetmesine yardımcı olur. Ayrıca, danışmanın fenomenoloji konusunda eğitilmiş olması ve öznel deneyimleri tanımlayabilmesi gerekir (1995, s. 10).

Ran Lahav, felsefi danışmanlığın psikolojik terapilerden temel olarak farklı olduğunu ve bilgelik arayışına odaklandığını vurgular. “Felsefe” kelimesinin kökenindeki “bilgelik sevgisi”ne işaret ederek, çağdaş Batı kültüründe bilgelikten yoksunluk sorununun felsefi danışmanlıkla ele alınması gerektiğini belirtir. Lahav’a göre, felsefi danışmanlık, kişisel bir bilgelik yolculuğu sunar ve bu eksikliği gidermeye yönelik bir çaba ortaya koyar (2001, s. 7, 14).

Ran Lahav, felsefi danışmanlığın hedeflerini, danışanların yaşamlarının derin kavramsal ve fikri yapılarını açığa çıkarmak ve netleştirmek olarak tanımlar. Bu süreç, temel kavramları analiz etmek, gizli varsayımları ortaya çıkarmak ve kavramsal bağlantıları keşfetmeyi içerir. Felsefi danışmanlık, bireylerin kendileri ve dünyaları hakkında daha derin bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olur. Ancak Lahav, bu yaklaşımın derin bilgelik alanlarını keşfetmede yetersiz kalabileceğini belirtir. Felsefi danışmanın rolü, danışanların sadece daha mutlu olmalarını değil, aynı zamanda daha akıllı olmalarını sağlamak ve düşünsel ufuklarını genişletmektir. Platon’un mağara metaforunu kullanarak, felsefenin amacının mağaradaki gölgelerden çıkarak dış dünyanın gerçek ışığını görmek olduğunu ifade eder (Lahav, 2001, s. 8-10).

Arto Tukiainen de felsefi danışmanlığın merkezinde bilgelik kavramının bulunduğunu öne sürer. Bilgelik, yaşamı doğru bir şekilde yaşama ve yaşamın amaçlarını, değerlerini belirleme yeteneğiyle ilişkilidir. Bilge bir kişi, bu değerleri hayatındaki önemli hedeflere entegre etmelidir. Tukiainen buradan hareketle

erdemlerin felsefi danışmanlığın temel süreci olduğunu belirtir. Erdemler, kişinin kendi iç dünyasını anlamasıyla bağlantılıdır. O bilişsel ile pratik erdemler arasında bir ayırım yapar. Bilişsel erdemler, kişinin hedeflerini takip etmesini, duygularını ve korkularını anlamasını sağlar. Ayrıca erdemler ona göre, dış dünya hakkında bilgi edinmemize, tatmin edici ve ahlaki bir hayat sürmemize katkıda bulunur. Bu bilgi, eylemlerimizin başarısını etkiler ve karar verme yeteneğimize dayanır. Dolayısıyla, bilişsel erdemler kendimizi ve dünyamızı anlama yeteneğimizi artırır ve yeni kapılar açar (2010, s. 1-2). Buradan çıkan sonuç bu erdemlerin harekete geçirilmesi yoluyla felsefi rehberlik hizmeti sunulabileceği kanaatidir.

Tukiainen ve Šulavíková'nın yaklaşımında, erdemlerin mutluluğun tek başına garantisi olmamakla birlikte yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaları önemlidir. Danışmanlıkta bilgelik perspektifinden verilen tavsiyeler, kişisel erdemlerin geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması açısından yardımcı olabilir. Erdemlerin teşvik edilmesi, felsefi danışmanlığın, danışanların yaşam sorunlarıyla başa çıkma yollarını kolaylaştıran bir süreç olarak görülür.

Achenbach'a tekrar dönecek olursak, o, felsefi danışmanlığın terapötik etkiler oluşturabileceğini kabul etse de bunun bir terapi türü olmadığını vurguladığını hatırlatmak durumundayız. (1984, s. 29) Benzer şekilde, Lahav ve Tilhnans (1995, s. 3-27), psikolojik terapilerin felsefi danışmanlıktan oldukça farklı olduğunu savundukları bilinmektedir. Ancak bu iki yöntemi pratikte ayırt etmek zor olabilir. Lydia Amir, felsefi pratiğin psikolojiye karşı olmak zorunda olmadığını ifade eder ve felsefi danışmanlık ya da terapinin psikolojiden faydalanmasının doğal olduğunu vurgular (2005, s. 43-57). Bununla birlikte, Lahav, felsefi danışmanlığa yeni başlayanların genellikle psikoterapiyi taklit ettiğine dikkat çekerek ikisi arasındaki benzerlikleri hatırlatır. Lahav, felsefi danışmanların saatlik seanslar düzenlemeleri, kişisel sorunlara odaklanmaları, haftalık randevular vermeleri, profesyonel ofisler kullanmaları ve ücretli olarak hizmet sunmalarını psikoterapiyi taklit ettiklerinin göstergeleri olarak değerlendirilir. Ayrıca, bu danışmanların geleneksel psikoterapötik çerçeveyi benimsediklerini belirtir. Lahav'a göre, felsefi pratiğin öncüleri, psikoterapistler gibi kişisel çıkmazlar hakkında saatlerce konuşmalar başlatmış ve bu etkiler, sonraki uygulayıcıların felsefi danışmanlığı bir danışmanlık formu olarak algılamalarına yol açmıştır (2008, s. 13-20).

Lahav felsefi danışmanlık uygulamalarının normatif psikoloji ve psikoterapilere bağlı kalmak zorunda olmadığını belirtir, ancak felsefi psikoloji ve psikolojik felsefe arasındaki farkları anlamının önemini vurgular. Disiplinler arası bir bakış açısı değerli olmakla birlikte, her disiplinin kendi sınırlarının korunması gerektiğini savunur (2008:13-20). Marinoff ise felsefi danışmanlığı bir tür terapi olarak görür ve

kişisel hoşnutsuzlukların çoğunun yanlış teşhis edildiğini, bu tür sorunlar için aslında felsefi danışmanlığın potansiyel bir çözüm sunduğunu ileri sürer. Ona göre, yaygın duygusal şikâyetler uyumsuz felsefi dünya görüşlerinin yansımasıdır ve en uygun müdahale felsefi düşünme ile gerçekleşir (1999, s. 11-16).

Marinoff'un aktardığına göre, Schuster, felsefi danışmanların psikoterapi veya psikanalize girmesi durumunda görevi kötüye kullanmış olacaklarını belirtir. Ayrıca, bazı danışanlar için felsefi danışmanlığın uygun olmayabileceğini ve psikiyatri veya psikoterapinin daha etkili olabileceğini kabul eder. Felsefi danışmanlar, ciddi işlevsel bilişsel kusurları, iletişim bozuklukları veya basit sorulara cevap veremeyen kişilere yardım edemezler; bu kişilere ancak başarılı bir tıbbi veya psikoterapötik müdahaleden sonra felsefi danışmanlık yardımcı olabilir (1999, s. 11-16) der.

Marinoff, birçok yaşam sorununun bedensel veya zihinsel hastalıklardan ziyade içsel huzursuzluk ve anlam arayışıyla ilgili olduğunu savunur. Viktor E. Frankl'ın logoterapisi hastalıkları tedavi etmek yerine varoluşsal sıkıntının kaynağını anlamak ve bu "sağlıklı bir acı" duygusunu gidermek için bir varoluşsal analiz sunar. Frankl, varoluşsal analizin nevroz tedavisi olmadığını ve bunun esasen filozofların görevi olduğunu belirtir (1959, s. 157). Mussenbrock *Felsefeyle Terapi* adlı kitabında tam da bu konuyu ele alır. Ona göre bilincin olmadığı bir varoluş anlaşılabilir. Bireyin kendi kendisinin sorumluluğunu alması, kendi sınırlarını tanıması bilinçsizlik halinden kendi tercihiyle ayrılması anlamına gelir (2013, s. 11,12).

Yukarıdaki değerlendirmelerden hareketle diyebiliriz ki felsefi danışmanlık literatüründe ortak bir yöntem ve kuram birliği sağlanamamıştır. Bu yüzden Achenbach, "yöntem ötesi yöntem" önerir; bu yöntem her danışanın dünya görüşüne ve birikimine göre uyarlanmalıdır (1995, s. 73) der. Marinoff, Achenbach'ın belirli bir yöntem sunmadığını ancak danışanların bu yaklaşımı çekici bulduğunu belirtir (2002, s. 89). Ancak, Šulavíková'nın aktardığına göre Schuster, Achenbach'ın yönteminin tamamen yöntemsiz olmadığını, belirli bir felsefi birikim sayesinde danışanla diyalogun önemini vurgular (2012, s. 136). Marinoff, belirli bir yöntemin olmayacağı konusunda Achenbach'a katılır ancak, kendi deneyimlerine dayanarak geliştirdiği beş adımdan oluşan ve birçok vakada işe yaradığını dile getirdiği PE-ACE (barış) yöntemini önerir. Bunlar, Problem, Duygu, Analiz, Tefekkür ve Denge aşamalarından oluşur (2015, s. 57). Katerina Apostolides'in geliştirdiği felsefi danışmanlık yöntemi ise yedi aşamadan oluşur. Bu aşamaları şöyle sıralayabiliriz: Sivri Uçlu Açıklayıcı Sorular, Değer Yansıması, Korkularıyla Yüzleştirmesi, Danışmanın Deneyimlerini Paylaşması, İzlenimlerin Kaydedilmesi ve Paylaşılması, Önemli Olanı Ayırt Etmek, Çığır Açan Sorular Sormak. Bu yöntem hem danışanların hem de danışmanların seanslardan daha fazla verim almasını sağlamayı

amaçlar. Ancak, diğer yöntemler gibi bu yöntemin de genel geçer kabul edilmesi zordur (2022: 2992-3000).

Sonuç

1980'lerden sonra felsefi danışmanlığın öne çıkmasıyla, felsefenin ne olduğu yerine ne işe yaradığı sorusu önem kazanmış ve felsefenin eski köklerine dönmesi gerektiği tezi ağırlık kazanmıştır. Bu sayede felsefeciler tekrar insanı felsefenin odak konusu haline getirerek somut uygulamalar ve yaşamı iyileştirme üzerine pratik çözümler sunmaya öncelik vermişlerdir. Günümüzde, felsefi danışmanlar, filozoflar gibi rasyonel bir temele dayalı olarak, günlük yaşamı şekillendirme amacı taşımaktadırlar. Bu yüzden yeniden, Sokrates ve Kinikler'in öne çıkması, Stoacı ve Epikürcü figürlerin boy göstermesi bir tesadüf değildir.

Felsefi danışmanlık çalışmaları, psikolojinin tek başına sorunları çözmeye iddiasının yeterli olmadığını göstermesi açısından da önemlidir. Ancak Achenbach'ın psikolojinin çok uzun olmayan bir sürede felsefeden ayrıldığını hatırlatarak işe başlaması aslında psikolojinin de kökeninde felsefi yaklaşımlar olduğunu göstermesi açısından ilginçtir. O, bu yüzden felsefenin kendi temellerine geri dönme gerekliliğini vurgulamakla kalmayıp Psikolojinin köklerinin de aslında felsefede olduğunu savunarak felsefi danışmanlık fikrinin ve uygulamalarının dünya genelinde yayılmasına imkân sağlamıştır.

Son dönemlerde felsefenin yalnızca akademik araştırmalarla ilgilendiği ve pratik uygulamalardan uzak kaldığı eleştirisi bu açığı hızla kapatmak için felsefi danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç olduğu fikrini güçlendirmiştir. Felsefi danışmanlık, felsefenin insan sorunlarına daha derinlemesine inerek öncelikle danışanlara kendi yaşam felsefelerini gözlemlene fırsatı sunmuşlardır. Bunun için kendini tanı düsturu ile danışanın iç dünyasını keşfetmesine ve sorunlarının kök nedenlerini fark etmesine yardımcı olmak istemişlerdir. Bu yolla onların daha mutlu ve erdemli bir yaşam sürmeleri için çözüm önerileri teklif etmişlerdir. Çünkü felsefi danışmanların temel görevi, yollar göstermek suretiyle seçenekler sunmak ve bireyin kendi kararını kendisine bırakmaktır.

İnsanlar; kendileri, başkaları ve dünya hakkında çeşitli fikirlere sahip olduklarından, felsefi danışmanlar bu fikirlerin sağlam bir temele dayandırılmasına yardımcı olabilirlerdi. Yanlış temellendirme, insanları bunalıma sürükleyebileceğinden, felsefi danışmanlık psikoterapinin yöntemlerini kullanmamalıydı; çünkü psikoterapistler genellikle danışanın yaşadığı sorunlara odaklanırken, sorunların arkasındaki zihinsel arka planı göz ardı ediyorlardı. Felsefi danışmanlar ise bu anlam alanında çalışarak bireyin sorununa neden olan anlamsal karmaşalara odakla-

nır; danışan ve danışman birlikte felsefi bir yaklaşım geliştirerek sorunları çözmeye çalışır. Peki felsefe bunu nasıl yapar?

Felsefi danışmanlık, karşılıklı felsefi diyalog sürecine dayanır. Bu süreçte danışman, danışanın düşünce dünyasını anlamak ve çözmek için eleştirel düşünme, dünya görüşü, Sokratik bakış açısı, bilgelik ve erdem gibi kavramları kullanır. Sokrates'in diyalog yöntemini uygulayarak danışanın farklı düşüncelere de kendini açması sağlanır. Ancak, felsefi danışmanlıkta ortak bir kuramsal birliğe henüz ulaşamadığı da göz ardı edilmeden bu danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Bu sebepten, Achenbach belirli bir yöntem yerine yöntem ötesi bir yaklaşımı tercih eder ki bu yaklaşımda, kullanılacak yöntem danışanın dünya görüşüne ve inançlarına göre değişebilir. Ancak şu da bir gerçektir ki her birey için farklı bir yöntem uygulanması aslında bir yöntemin olmadığı anlamına da gelir. Ayrıca aynı yöntemi farklı inançlara sahip bireylere uyguladığımızı düşündüğümüzde bunun da çok ciddi sorunlara yal açabileceği ya da sorunlara çözüm olamayabileceği de hesaba katılmaktadır. Bu yönleriyle felsefi danışmanlığın bu imkân ve sınırlar içinde yürütülmesi gerektiği açıktır.

Bu eleştirileri göz önünde bulunduran Lou Marinoff, felsefenin ve dolayısıyla felsefi danışmanlığın belirli bir yöntemi olamayacağını ifade ettiğini görüyoruz. O, bu bağlamda, deneyimlerine dayanarak geliştirdiği ve PEACE olarak adlandırdığı beş adımlı bir uygulama sunar. PEACE yöntemi, problem, duygu, analiz, düşünme ve denge aşamalarını içerir ve birçok durumda etkili olduğu belirtilir. Benzer kaygılarla yedi aşamadan oluşan bir yöntem geliştiren Katerina Apostolides, mevcut yöntemlerin felsefi danışmanlığın gelişimine önemli katkılar sağladığını ve her yeni yöntemin bu alanda zenginleşmeye yol açtığını belirterek adeta yöntemleri bir yerde toplamaya ve eleştirileri savuşturmaya çalışmıştır. Ancak bu yeni yöntemlerin daha çok psikoterapinin yetersiz kaldığı konularda etkili olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Bu açıdan felsefi terapi değerlerine alternatif değil onları aşan hususlarda etkili olabilecek bir danışma ya da terapi hizmetidir. Bu hizmeti o teorik felsefi çalışmalardan kopmadan sürdürmek durumundadır. Bu yüzden felsefi terapi bir tür uygulamalı felsefedir diyebiliriz.

Kaynakça

- Altunbaşak, İ. (2015). *Felsefi danışmanlık ve Mermi Uygur'un felsefi söylemi*, Yayınlanmış doktora tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altunbaşak, İ. (2019). Felsefi danışmanlığı felsefi yapan nedir?, *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (27), 409-426.

- Amir, L. B. (2005). Morality, psychology, philosophy. *Philosophical Practice*, 1(1), 43-57.
- Arslan, A. (2022). *İlkçağ felsefesi tarihi* (5. cilt), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Cohen, E. (1995). Some roles of critical thinking, In R. Lahav & M. Tillmans (Eds.), *Essays on philosophical counseling* (pp. 121-132). New York: University Press of America.
- Çötüksöken, B., & İyi, S. (2006). *Kimi(n) için felsefe*, İstanbul: Heyamola Yayınları.
- Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy, *Journal of Individual Psychology*, 15(2), 157.
- Gilje, N., & Skırbekk, G. (2006). *Antik Yunan'dan modern döneme felsefe tarihi*, Çev. E. Akbaş & Ş. Mutlu, İstanbul: Kesit Yayınları.
- Hadot, P. (2012). *Yaşam için felsefe*, Çev. K. Kahveci, İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Hațegan, V. (2018a). Orientări interdisciplinare ale consilierii filosofice – rol în definirea identității, dezvoltarea personală și spiritualitate. *Revista de filosofie*, 65(6), 530-545.
- Hațegan, V. (2018b). Consilierea filosofică, premise și tendințe în România, *Studii de știință și cultură*, 14(3), 167-174.
- Iftode, C. (2010). *Filosofia ca mod de viață: sursele autenticității*, Bucharest: Paralela 45.
- Lahav, R. (1995). A conceptual framework for philosophical counseling: worldview interpretation, In R. Lahav & M. Tillmans (Eds.), *Essays on philosophical counseling* (pp. 3-24). New York: University Press of America.
- Lahav, R. (1996). Philosophical counseling and Taoism: Wisdom and lived philosophical understanding, In R. Lahav & M. Tillmans (Eds.), *Essays on philosophical counseling* (pp. 61-74). New York: University Press of America.
- Lahav, R. (2001). Philosophical counseling as a quest for wisdom, *Practical Philosophy*, 4(1), 6-18.
- Lahav, R. (2006). Philosophical practice as contemplative philo-sophia, *Practical Philosophy*, 8(1).
- Lahav, R. (2008). Philosophical practice: Have we gone far enough?, *Practical Philosophy*, 9(2), 13-20.
- LeBon, T. (2007). *Wise therapy: Philosophy for counsellors*, California: Sage.
- Marinoff, L. (1999). *Prozac değil Platon*, New York: Harper Collins.
- Marinoff, L. (2000). *Sokrates'in kanepesi: Rubun ilacı olarak felsefe*, Çev. F. Lobonț, Florida: Patmos.
- Marinoff, L. (2002). *Philosophical practice*. Cambridge: Academic Press.
- Marinoff, L. (2007). *Felsefe hayatınızı nasıl değiştirir*, Çev. İ. Erdener, İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Marinoff, L. (2009). *İngihte Platon, nu Prozac! Aplicarea înțelepciunii eterne la problemele de zi cu zi*, Çev. F. Lobonț, Düsseldorf: Trei.

- Marinoff, L. (2019). *Practica filosofică*, Çev. F. Lobonç & V. Hațegan, Prag: Eikon.
- Raabe, P. B. (2002). *Issues in philosophical counseling*, California: Greenwood Press.
- Robertson, D. (1998). Philosophical & counter-philosophical practice, *Practical Philosophy*, 1(3), 7-11.
- Robinson, D. N. (2020). *Psikolojinin felsefi tarihi*, Çev. D. Uludağ, Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Stecker, B., & Grimes, P. (1999). Symmetry and the origin of the pathologos in philosophical midwifery In, *Fifth International Conference on Philosophy in Practice*.
- Tukiainen, A. (2010). Philosophical counselling as a process of fostering wisdom in the form of virtues, *Practical Philosophy*, 10(1).
- Walsh, R. D. (2005). Philosophical counseling practice, *Janus Head*.
- Yeşilyaprak, B. (2005). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.